

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำชุดกิจกรรมไปส่งเสริมส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ และ เพื่อประเมินผลการดำเนินการส่งเสริม 5 อ ผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นี่เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ประชากรผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย จำนวน 558 คน

2. เทคนิคและวิธีการสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง 60-69 ปี เนื่องจากเป็นช่วงที่ยังสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้สะดวก และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสมัครใจ (Volunteer Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย จำนวน 30 คน ทำหน้าที่ในการเข้ารับการส่งเสริม 5 อ จากชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ประเภทคือ

1. ข้อมูลที่ได้จากเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา วารสาร หนังสือพิมพ์ รายงานการประชุม และสัมมนา รายงานการวิจัย เว็บไซต์ ตลอดจนบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ
2. ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้ดัดแปลงและพัฒนาให้เหมาะสมกับการวิจัยในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบวิเคราะห์เอกสารโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์สาระ (Content Analysis) ของ Krippendorff (1980) ซึ่งใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบสุขภาพดี จากการศึกษาเอกสาร เว็บไซต์ และการสัมภาษณ์
2. แบบสัมภาษณ์ เพื่อผู้เชี่ยวชาญด้านองค์ประกอบสุขภาพดี และผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรม เก็บข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริม 5 อ ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และความชัดเจนของการใช้ภาษา เพื่อให้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
3. การประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group Discussion) เป็นการจัดประชุมเพื่อให้สามารถนำชุดกิจกรรมการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ได้จริง
4. แบบประเมินพฤติกรรม 5 อ เพื่อใช้วัดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ให้คะแนนเป็นรายข้อคำถาม ดูความ

ครอบคลุมในประเด็นคำถามการวิจัย (Comprehensiveness) และดูเนื้อหาภาษา (Language) หลังจากนั้นนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ถ้าค่าที่คำนวณได้มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปถือว่าข้อคำถามนั้น มีค่าระดับความเหมาะสมที่ยอมรับไว้ได้ นอกจากนี้ยังหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่คล้ายคลึงแต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างการวิจัย จำนวน 30 คน แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (alpha-coefficient) วิธีการของครอนบาค (Cronbach)

5. แบบสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Observation) ใช้สำหรับสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการทำกิจกรรม ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และความชัดเจนของการใช้ภาษา เพื่อให้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ก่อนนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือดังนี้

1) นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity) และความชัดเจนของการใช้ภาษา เพื่อให้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2) แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ. สำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเพื่อขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านเนื้อหา และความชัดเจนของภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร เป็นรายข้อ โดยลงความเห็นและให้คะแนนดังนี้

ให้ค่า	+1	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิแน่ใจว่ามีความเหมาะสม
	0	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิไม่แน่ใจว่ามีความเหมาะสม
	-1	เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิแน่ใจว่าไม่มีความเหมาะสม

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม โดยนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อ หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence) หรือค่าความตรงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC แทนค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence)

$\sum R$ แทนผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิ

N แทนจำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ถ้าค่าที่คำนวณได้มีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปถือว่าแบบสอบถามนั้น มีค่าระดับความเหมาะสมที่ยอมรับไว้ได้

เทคนิคและวิธีการเก็บข้อมูล

ในขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งการดำเนินงานออกเป็น 2 ด้านดังนี้

1) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารอ้างอิงต่างๆ (Documentary Research) ที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรา วารสาร หนังสือพิมพ์ รายงานการประชุมและสัมมนา รายงานการวิจัย เว็บไซต์ ตลอดจนบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง โดยใช้การวิเคราะห์สาระเพื่อสรุปประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหัวข้อการวิจัย

2) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนาม (Field Research)

2.1) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ เพื่อทำการสัมภาษณ์เกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริม 5 อ จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ และชาวบ้านในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย รวมจำนวนทั้งหมด 10 คน โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณท่านละ 1 ชั่วโมง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.1.1) ติดต่อนัดหมายผู้เชี่ยวชาญ/ชาวบ้าน

2.1.2) ส่งหนังสือของความอนุเคราะห์ พร้อมประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์

2.1.3) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่ที่ได้ติดต่อก่อนนัดหมาย โดยมีการจดและบันทึกเทป ขณะสัมภาษณ์จะสรุปให้ผู้เชี่ยวชาญ/ชาวบ้าน ฟังเป็นระยะๆ เพื่อยืนยันคำให้สัมภาษณ์และแก้ไขเปลี่ยนแปลงการให้คำสัมภาษณ์ได้กรณีไม่ตรงกับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ/ชาวบ้าน

2.2) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามในลักษณะประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับสอบถามกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักวิชาการที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน เพื่อประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมส่งเสริม 5 อ ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามไปยังผู้เชี่ยวชาญ โดยส่งทางไปรษณีย์ พร้อมจดหมายแนะนำตัวผู้วิจัย และแนบซองเปล่าติดแสตมป์ เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ตอบแบบสอบถามส่งกลับคืนมายังผู้วิจัย

3) การประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้าน 5 อ ด้านการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน จำนวน 10 คน เพื่อให้ข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ในการนำชุดกิจกรรมส่งเสริมพลัง 5 อ ไปใช้

4) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมิน 5 อ ที่พัฒนาจากหลักการของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และบริบทของผู้สูงอายุชุมชนตำบลเวียงห้า เก็บข้อมูลก่อนและหลังการส่งเสริม 5 อ กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาสาระจากเอกสาร และเว็บไซต์ ที่เกี่ยวข้องกับ 5 อ จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สาระ และสรุปผลการวิเคราะห์

2. วิเคราะห์กิจกรรมการส่งเสริม 5 อ จากการสัมภาษณ์ จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์สาระ และสรุปผลการวิเคราะห์

3. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ของนักวิชาการด้านสุขภาพของ จำนวน 30 คน เกี่ยวกับความคิดเห็นเพื่อให้แน่ใจว่ารูปชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ช่วยในการวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49	แสดงว่า	ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับข้อความอยู่ในระดับน้อยมาก (ระดับ 1 ในแบบสอบถาม)
ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49	แสดงว่า	ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับข้อความอยู่ในระดับน้อย (ระดับ 2 ในแบบสอบถาม)
ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49	แสดงว่า	ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับข้อความอยู่ในระดับปานกลาง (ระดับ 3 ในแบบสอบถาม)
ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49	แสดงว่า	ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับข้อความอยู่ในระดับมาก (ระดับ 4 ในแบบสอบถาม)
ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00	แสดงว่า	ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยกับข้อความอยู่ในระดับมากที่สุด (ระดับ 5 ในแบบสอบถาม)

4. การนำเสนอชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ โดยการสอบถามจากนักวิชาการด้านสุขภาพของ และคัดเลือกเฉพาะองค์ประกอบของกิจกรรมส่งเสริม 5 อ ที่นักวิชาการมีความเห็นสอดคล้องกันร้อยละ 60 แสดงว่าองค์ประกอบนั้นได้ฉันทามติ (Flander, 1989 อ้างถึงใน กนิษฐา นาวารัตน์, 2549)

5. ข้อมูลจากการประชุมสนทนาผู้ทรงคุณวุฒิ (Focus Group Discussion) โดยการวิเคราะห์สาระและสรุปผลการจัดประชุม

6. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบประเมินพฤติกรรม 5 อ ที่พัฒนาจากหลักการของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และบริบทของผู้สูงอายุชุมชนตำบลเวียงห้าจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ช่วยในการวิเคราะห์หาความแตกต่าง (t-test)

7. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างทำกิจกรรมส่งเสริม 5 อ โดยการวิเคราะห์สาระ และสรุปผลการวิเคราะห์

สถิติที่ใช้ในโครงการวิจัยนี้ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ t-test

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสาร ผลการวิจัย แนวคิด ทฤษฎี และหลักการเกี่ยวกับ 5 อ เพื่อนำมาวิเคราะห์ถึงแนวทางในการส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ

2. สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และด้านการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

3. ร่างชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ จากการศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ตามแนวคิดการส่งเสริม 5 อ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2560)

4. นำเสนอชุดกิจกรรมชุด 5 อ โดยใช้แบบสอบถามในลักษณะประมาณค่า (Rating Scale) สอบถามนักวิชาการด้านผู้สูงอายุ ด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน

5. ปรับปรุงชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ ตามข้อเสนอแนะของนักวิชาการ และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน
6. ตรวจสอบและยืนยันชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ สำหรับผู้สูงอายุ โดยการจัดประชุมสนทนา ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เกี่ยวข้องในชุมชน (Focus Group Discussion) จำนวน 10 ท่าน เพื่อยืนยันและให้ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้จริงกับผู้สูงอายุ ในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
8. นำชุดกิจกรรมส่งเสริม 5 อ ที่พัฒนาขึ้น ไปใช้ส่งเสริม 5 อ กับผู้สูงอายุ ในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
9. ประเมินผลหลังจากการดำเนินการส่งเสริม 5 อ ให้กับผู้สูงอายุ ในชุมชนตำบลเวียงห้า อ.พาน จ.เชียงราย
10. สรุปผลการใช้ชุดกิจกรรม โดยการเปรียบเทียบผลการประเมินก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมพัฒนาขึ้น
11. การเผยแพร่ผลงานวิจัยและการนำงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ เช่น เข้าร่วมนำเสนอผลการวิจัยในการประชุมวิชาการ เช่น การประชุมวิชาการลำปางวิจัยประชุมวิชาการระดับชาติหรือนานาชาติราชภัฏวิจัยเวทีที่จัดโดยเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ เป็นต้น